

三二講座

やさしい運動で

姿勢を正して

後ろ姿を美しく！

自分には見えなくても、他人からはよく見える後ろ姿。
年齢は後ろ姿に表れてしまいます。背筋が伸びていると、若々しく見えますね！楽しく運動しながら、正しい姿勢を身につけましょう！

10/8 (土) 10:30~11:30

10/22 (土) 10:30~11:30

- 場所： レジコミュ
(裏面の地図をご参照ください。)
- 服装・持ち物：
運動しやすい服装、
汗ふきタオル、飲み物
- 申し込み不要、無料

11月は
11/5(土) 10:30~
11/21(月) 10:30~



まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー(運動)
野村志津江



本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、
会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録(無料)の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。